Planowanie, czyli wyznaczanie celów i skuteczne dążenie do nich

Praktyka

Scenariusz lekcji wychowawczej

Temat: Planowanie, czyli wyznaczanie celów i skuteczne dążenie do nich

**Załącznik nr 1 Metoda SMART**

Dobrze określony cel jest:

* (**S**pecific) konkretny, czyli wskazuje dokładnie, do czego dążysz;
* (**M**easurable) mierzalny, czyli pozwala sprawdzić, czy został osiągnięty;
* (**A**mbitious) interesujący, czyli ważny i ambitny;
* (**R**ealistic) realny, czyli możliwy do osiągnięcia;
* (**T**ime-bound) określony w czasie, czyli jego realizacja ma sprecyzowany początek i koniec.

Dobrze określone cele zachęcają do pracy, sprzyjają budowaniu zaufania, motywują do wysiłku, zachęcają również innych do wspierania działań. Dzięki temu realizacja zadań staje się ciekawym i pasjonującym wyzwaniem, a nie trudną i mozolną pracą. Pamiętaj o tym, aby zapisać cel, gdyż dopiero wtedy jesteś w stanie sprawdzić, czy droga, która podążasz, na pewno wiedzie do wyznaczonego punktu.

**Załącznik nr 2**

Cel wyznaczony zgodnie z metodą SMART to cel, który jest konkretny, mierzalny, osiągalny, realny i określony w czasie.

Wskaż, które cele spełniają te kryteria:

1. Zostanę laureatką olimpiady z przedsiębiorczości.
2. W ciągu miesiąca pójdę z tatą do parku trampolin.
3. Przez tydzień każdego dnia będę korzystała ze smartfona nie dłużej niż godzinę.
4. W przyszłym miesiącu poprawię matematykę.
5. Będę dbać o porządek.
6. Codziennie będę się uczyć 5 nowych słów po angielsku.
7. Do końca roku nauczę się robić zdjęcia portretowe.

Odpowiedzi.

1. NIE, ponieważ nie jest określone, kiedy chcesz to zrobić, poza tym ta olimpiada jest dla uczniów szkół ponadpodstawowych.
2. TAK.
3. TAK.
4. NIE, ponieważ nie wiadomo do kiedy chcesz to zrobić i co dokładnie chcesz poprawić.
5. NIE, ponieważ nie wiadomo o jaki porządek (w pokoju, na biurku, w plecaku,   
   w szafce), jak długo i od kiedy chcesz dbać.
6. TAK.
7. TAK.